

2022년 6월 3주 주간메뉴표

	월(6/13)		화(6/14)		수(6/15)		목(6/16)		금(6/17)		토(6/18)		일(6/19)	
아침	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽	보리밥	누룽지죽	기장밥	누룽지죽	현미밥	누룽지죽	수수밥	누룽지죽	흑미밥	누룽지죽
	매생이국		감자실파계란국		된장찌개		청국장찌개		팽이유부왜된장국		무다시마국		시금치조갯살국	
	임연수구이		가자미구이		쇠고기굴소스볶음		무사태찜		동태양념		돈사태찜		쇠고기야채볶음	
	고사리들깨나물		탕평채		잔멸치견과류조림		어묵야채볶음		계란찜		감자채볶음		호박볶음	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치	백김치	물김치
결량/단백질	558kcal	24.0g	664kcal	31.6g	582kcal	26.8g	574kcal	26.6g	568kcal	29.1g	626kcal	20.3g	556kcal	26.0g
10시간식	일반 바나나+베지밀A		일반 수박		일반 사과+액티비아		일반 수박		일반 오렌지+플레인		일반 바나나+우유		일반 망고(캔)+플레인	
	당뇨 바나나+베지밀A		당뇨 수박		당뇨 사과+액티비아		당뇨 수박		당뇨 오렌지+플레인		당뇨 바나나+우유		당뇨 토마토+플레인	
점심	기장밥	새우살죽	현미밥	호두죽	수수밥	밤죽	흑미밥	새우살죽	보리밥	버섯죽	기장밥	단호박죽	현미밥	호두죽
	게살연두부탕		무채콩나물국		오이미역냉국		콩비지찌개		재첩국		육개장		북어채국	
	버섯불고기		코다리양념		돈까스+소스		오징어야채볶음		닭도리탕		조기구이		제육볶음	
	단무지무침		메밀전병		생두부+볶은김치		꽃맛샐러드		도토리묵야채무침		단호박샐러드		새송이들깨볶음	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		열무김치		깍두기		배추김치		배추김치		배추김치	
결량/단백질	566kcal	24.8g	671kcal	31.6g	722kcal	30.1g	772kcal	44.9g	784kcal	44.4g	669kcal	33.6g	682kcal	32.7g
3시간식	일반 크림스프		일반 찐감자+우유		<간식선택의날>		일반 찐단호박+베지밀A		일반 카스테라+아침햇살		일반 찐고구마+이온음료		일반 마들렌+옥수수차	
	당뇨 크림스프		당뇨 찐감자+우유		일반:팔죽 또는 홍삼정골드		당뇨 찐단호박+베지밀A		당뇨 찐감자+녹차		당뇨 찐고구마+옥수수차		당뇨 찐감자+옥수수차	
	데이케어 크림스프		데이 수박		당뇨:팔죽		데이 바나나+베지밀A		데이 롤케익+아침햇살		데이 찐고구마+이온음료			
저녁	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽	현미밥	야채죽	수수밥	호두죽	흑미밥	밤죽	보리밥	야채죽	기장밥	버섯죽
	냉이국		어묵국		순두부찌개		아욱국		콩가루배추국		콩나물국		만두국	
	찹스테이크		돈장조림		조기구이		돈간장불고기		가자미구이		햄버그+소스		순살아귀양념	
	계란찜		햇고구마순볶음		마늘종고추장무침	마늘종볶음	잔멸치견과류조림		숙주당근나물		참나물		가지나물	
	도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김		도시락김	
	배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치		배추김치	
결량/단백질	648kcal	28.6g	612kcal	23.0g	551kcal	27.2g	597kcal	26.0g	575kcal	28.6g	552kcal	18.0g	589kcal	25.0g
원산지	밥	배추김치, 깍두기, 열무김치	쇠고기(국,죽,볶음)	돼지(돈등뼈,찌개,볶음,장조림,민찌)	스모크햄,비엔나	닭(국,볶음,죽)	훈제오리	만두	두부,연두부,순두부	청국장,콩비지				
	백미,잡곡:국내산	배추,무,열무,고추가루:국내산	한우,국내산	국내산	돈육:국내산	국내산	국내산	돈육:국내산	대두:외국산	대두:국내산				
	가자미	조기	아귀	삼치,고등어	새우살	갈치	임연수	코다리	동태	북어채	낙지	오징어		
	외국산	중국산	중국산	국내산	베트남산	외국산	러시아산	러시아산	러시아산	러시아산	베트남산	칠레산		

◎ 이 식단은 식재료 수급에 따라 변경될수 있습니다.